

**A PERCEPÇÃO E OS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO E INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**Angelo Tiago Ribeiro<sup>1</sup>, Evelyn Fabiana Costa<sup>1</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática enfatizada em leitura de artigos científicos que abordaram sobre percepção, níveis de satisfação e insatisfação com a imagem corporal em praticantes de atividade física. **Método:** Foram feitas buscas nas bases de dados da Pubmed e da Scielo a partir dos descritores: "imagem corporal, satisfação, insatisfação, atividade física e escala de silhuetas". Essa revisão analisou artigos nacionais e destes foram selecionados 6 estudos que enfatizaram sobre a temática e que utilizaram os seguintes instrumentos metodológicos: Body Shape Questionnaire, BISQ-22, IPAQ, IMC, Escala de Silhuetas de Stunkard. **Resultados:** Em pesquisas somente com o público feminino foi encontrado que mulheres eutróficas, com sobrepeso e obesas, estão em sua maioria insatisfeitas com a imagem corporal atual e apresentaram distorção na percepção de suas imagens corporais. Já nas pesquisas comparativas entre os gêneros as mulheres manifestaram tendência de possuírem leve distorção da sua imagem corporal atual e ideal e analisando partes corporais, ambos manifestaram desejo de mudança, principalmente as mulheres. E que mulheres são mais ativas que os homens em relação a quantidade de minutos semanais de atividade. E em pesquisas somente com o público masculino, mais da metade estão insatisfeitos com a imagem corporal pois a maioria demonstraram desejo de ter mais volume de massa magra. **Conclusão:** A maior parte dos praticantes de atividade física estão insatisfeitos com a sua imagem corporal especialmente nos casos de IMC e pesos elevados e as mulheres manifestaram mais insatisfação.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Satisfação. Insatisfação. Atividade física. Escalas de silhuetas.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá, Brasil.

**ABSTRACT**

Perception and levels of satisfaction and dissatisfaction of body image in physical activities

**Objective:** Conduct a systematic review emphasized in reading scientific articles that addressed perception, levels of satisfaction and dissatisfaction with body image in practitioners of physical activity. **Method:** Searches were made in the databases of the Pubmed and the Scielo using the descriptors: "body image, satisfaction, dissatisfaction, activity physics and silhouette scale ". This review analyzed national articles and from these 6 studies were selected that emphasized on the theme and that used the following methodological instruments: Body Shape Questionnaire, BISQ-22, IPAQ, BMI, Stunkard Silhouettes Scale. **Results:** In research only with the female public, it was found that eutrophic women, overweight and obese, are mostly dissatisfied with their current body image and presented distortion in the perception of their body images. In comparative surveys between genders, women showed a tendency to have a slight distortion of their current and ideal body image and analyzing body parts, both expressed a desire for change, especially women. And that women are more active than men in terms of weekly minutes of activity. And in surveys with only the male audience only, more than half are dissatisfied with their body image because most of them have shown a desire to have more volume of lean mass. **Conclusion:** Most physical activity practitioners are dissatisfied with their body image, especially in cases of BMI and high weights and women expressed more dissatisfaction.

**Key words:** Body image. Satisfaction. Dissatisfaction. Physical activity. Silhouette scales.

E-mail do autor:  
angelotiago\_r@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal é vista como a representação interna, mental, ou auto esquema da aparência física de uma pessoa (Becker Junior, 1999).

Existe muita influência do sócio cultura no interesse dos indivíduos de possuírem um corpo magro o que termina por levá-los em muitos casos à insatisfação corporal, pelo fato de não conseguirem alcançar o ideal cultural (Alvarenga e colaboradores, 2010).

Uma das definições de imagem corporal é da percepção que o sujeito tem de seu corpo baseado tanto nas sensações quanto nas experiências vividas ao longo da vida sendo influenciada por vários fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural. É como se fosse uma fotografia da mente onde a pessoa cria a sua própria aparência física na busca da imagem e do corpo ideais (Castro e colaboradores, 2010).

A mídia, que é um meio influenciador, geralmente constrói aquilo que seria a imagem corporal perfeita e isso pode ocasionar na população que busca essa perfeição a geração de distúrbios, dentre eles distúrbios alimentares e de insatisfação corporal (Pinheiro, Jiméniz, 2010).

O estereótipo corporal padronizado pregado pela mídia juntamente com o medo de ser excluído além da busca imediata pelo corpo ideal são a combinação que induz muitas pessoas a despertarem certa insatisfação com o próprio corpo ao ponto delas realizarem atividade física de forma compulsiva e exagerada colocando em risco a própria saúde. (Junior e colaboradores, 2013).

Existe uma relação entre a imagem corporal e a auto-estima, cujo significado seria amor próprio, satisfação pessoal e, principalmente, estar bem consigo mesmo. Então a ideia é que existindo alguma insatisfação, esta se refletirá na autoimagem.

A manifestação inicial da perda da autoconfiança é notada quando o corpo que o indivíduo possui não está de acordo com o estereótipo defendido pela sociedade (Bucarechi e colaboradores, 2003).

A imagem corporal é significativamente influenciada por fatores socioculturais, especialmente pela mídia e os amigos em todas as fases da vida. Dessa forma, mesmo o indivíduo praticando exercícios físicos, termina por continuar a idolatrar um corpo que não tem,

contribuindo assim para a insatisfação com sua própria imagem (Junior e colaboradores, 2013).

Imagem corporal é uma espécie de figura que a pessoa tem do próprio corpo, e isso se forma em sua mente (Saikali e colaboradores, 2004).

Durante décadas os transtornos relacionados à distorção de imagem corporal acometiam quase que totalmente mulheres. Entretanto, nos últimos anos, esses transtornos vêm se manifestando também e de forma cada vez mais frequentes nos homens (Assunção, 2002).

A imagem corporal é de certa forma uma construção mental da figura do corpo que uma pessoa faz de se própria, ou seja, é a maneira como o indivíduo se enxerga. É estruturada por meio de sensações oriundas das mais variadas formas e que chegam à consciência mental (Schilder, 1999).

As relações com o corpo, na atualidade, são bastante influenciadas por vários fatores socioculturais que levam homens e mulheres a manifestarem muitas preocupações e insatisfações com a imagem corporal (Damasceno e colaboradores, 2006).

A imposição da sociedade, da mídia e até mesmo do meio esportivo são os principais motivos das alterações da percepção da imagem corporal, onde se prega um padrão corporal considerado ideal, fonte de sucesso e felicidade (Nunes e colaboradores, 2006).

A imagem corporal é tida como um fenômeno social por existir inter-relação entre as imagens corporais dos indivíduos e está sujeita a transformações pois passa por permanente reconstrução no inconsciente de cada pessoa por conta de suas interações com o mundo (Schilder, 1999).

A utilização dos meios de comunicação pela indústria do corpo visa despertar desejos e reforçar imagens, de forma que existe uma espécie de padronização do corpo. E com isso as pessoas que possuem medidas fora do padrão se sentem insatisfeitas e cobradas. Grande parte da sociedade é instigada, por conta da amostra de corpos atraentes pela mídia, de buscarem uma aparência física idealizada (Russo, 2005).

Para Adami e colaboradores (2005), imagem corporal é definida como um fenômeno complexo que engloba aspectos cognitivos, motores, socioculturais e afetivos, estando estreitamente ligada ao conceito de se própria

e que sofre influências das dinâmicas relações entre o indivíduo e o ambiente onde vive.

Existe uma associação entre a insatisfação com o corpo e a discrepância entre a vontade relativa de obter um tamanho, uma forma e a própria percepção (Bosi e colaboradores, 2006).

Tendo em vista a necessidade de entender os níveis de preocupação com a forma física (silhueta) e com a aparência como possíveis causadores de distúrbios de imagem em pessoas fisicamente ativas o objetivo do presente artigo foi realizar uma revisão sistemática com o intuito de analisar a percepção e os níveis de satisfação e insatisfação com a imagem corporal em praticantes de atividade física.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho consiste em uma revisão sistemática de literatura.

A busca dos artigos foi realizada entre os meses de dezembro de 2019 a fevereiro de 2020, sendo que para elaboração da presente revisão, os artigos foram pesquisados nas bases de dados da Pubmed e da Scientific Electronic Library OnLine (SciELO) a partir dos descritores: Imagem corporal, satisfação, insatisfação, atividade física, escala de silhuetas assim como os termos em inglês: Body image, satisfaction, dissatisfaction, physical activity and scale silhouettes.

Como critérios de elegibilidade, foram incluídos: artigos escritos em português; Aqueles publicados entre 2010 e 2020, para restringir a busca nos últimos dez anos; E estudos que enfatizaram sobre a temática da percepção e dos níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal na atividade física.

Foram excluídos do estudo (34) artigos de revisão dos 40 pesquisados e após a identificação dos descritores no título, resumo e/ou palavras-chaves, os artigos selecionados passaram por leitura dos resumos (abstracts) para avaliar a adequação quanto aos critérios.

Os estudos que apresentaram os critérios de elegibilidade predeterminados tiveram o texto completo adquirido para análise detalhada e extração dos dados. Após isso, fez-se uma triagem quanto à relevância e à propriedade que responderam ao objetivo deste estudo, chegando a uma amostra final de 6 (seis) artigos, sendo todos nacionais.

E foram utilizados os seguintes instrumentos metodológicos e procedimentos: Body Shape Questionnaire, BISQ-22, IPAQ, IMC, Escala de Silhuetas de Stunkard.

Avaliou-se a distorção da imagem corporal pelo Body Shape Questionnaire (BSQ). Para analisar a satisfação corporal utilizou-se a Escala de Silhuetas de Stunkard. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi utilizado para avaliar o nível de atividade física. Aferiu-se o peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). E Foi utilizado o Body Image Satisfaction Questionnaire (BISQ-22) para verificar o grau de satisfação dos participantes em relação a 22 parâmetros corporais.

## **RESULTADOS**

Foram encontrados no total 40 artigos sobre a temática buscada, sendo que após a combinação dos descritores utilizados, observou-se que 35 eram provenientes do Pubmed e 5 oriundas da SciELO.

Em seguida, 30 artigos do Pubmed foram excluídos por não apresentar resultados relevantes a esta pesquisa e 4 da SciELO por não estarem adequados aos critérios de inclusão do presente estudo, restando-se apenas 6 artigos.

Os artigos potencialmente adequados para inclusão na revisão (n=6) foram encontrados nos seguintes periódicos: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (3); Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (1); Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (1); EDUFBA (1).

E foram dispostos na tabela a seguir:

**Tabela 1 - Estudos de campo**

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Metodologia	Variáveis Estudadas	Resultados
Curi e Júnior (2011)	Investigar a prevalência de distorção da imagem corporal em mulheres eutróficas, com sobrepeso e obesas, frequentadoras de academia de ginástica na cidade de Uberlândia – MG.	30 mulheres frequentadoras de uma academia de ginástica da cidade de Uberlândia – MG, com idades entre 20 e 30 anos, sendo a média de idade de 26,9.	As participantes foram divididas em três grupos (IMC entre 18.5 e 25, IMC entre 25.1 e 30, e IMC acima de 30 kg/m <sup>2</sup> ). Avaliou-se a distorção da imagem corporal pelo Body Shape Questionnaire (BSQ). Para analisar a satisfação corporal utilizou-se a Escala de Silhuetas de Stunkard.	IMC; Distorção da imagem corporal; Satisfação corporal.	Distorção da imagem corporal ocorreu em 60% das mulheres eutróficas, 90% das com sobrepeso e 100% das obesas. Insatisfação corporal foi encontrada nos três grupos, sendo que nas eutróficas 20%, foi pela magreza e 70% pelo excesso de peso. Nos grupos das mulheres com sobrepeso e obesas, 100% estavam insatisfeitas pelo excesso de peso.
Santos, Silva e Romanholo (2011)	Relacionar o distúrbio de imagem corporal ao nível de atividade física e IMC em praticantes de musculação na cidade de Cacoal – RO.	117 participantes. Com 34,2%, desse total de homens e 65,8% de mulheres. Foi estabelecido como critério ter idade entre 18 e 35 anos e já estarem treinando a 3 meses pelo menos.	O questionário de imagem corporal Body Shape Questionnaire (BSQ) foi utilizado para verificação de imagem corporal atual e ideal. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi utilizado para avaliar o nível de atividade física. Aferiu-se o peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).	Imagem corporal atual e ideal; Nível de atividade física; IMC.	Houve uma prevalência de normalidade na percepção da imagem corporal entre homens e mulheres, porém o gênero feminino apresentou tendência a ter leve distorção da sua imagem corporal atual e ideal. Com relação ao IPAQ, ambos os grupos foram classificados como ativos, tendo o grupo feminino apresentado maior quantidade de minutos semanais dedicados à prática de atividade física.
Daros, Zago e Confortin (2012)	Avaliar a existência de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e identificar o grau de satisfação em relação a sua imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física em academias do município de Chapecó – SC.	71 mulheres com idades entre 18 e 40 anos, com uma média de 27 anos, que treinavam pelo menos duas vezes por semana, em duas academias em Chapecó-SC.	Foram utilizadas Escalas de Silhuetas ou Fotografias para verificação da Silhueta Atual (TCA) e da Silhueta Ideal (TCI). A avaliação da silhueta do TCI foi subtraída da do TCA, e a diferença resultante foi o escore de discrepância, que revela o grau de insatisfação com o tamanho corporal.	Silhuetas Atual (TCA) e Silhueta Ideal (TCI); Classificação do estado nutricional; IMC; Estado de satisfação com a imagem corporal.	81,7% das mulheres desse estudo são eutróficas; 42,2% das participantes estão insatisfeitas com sua imagem corporal em relação à silhueta ideal (TCI); E 78,8% das mulheres avaliadas demonstra-ram insatisfação com o próprio corpo.
Mendes, Campos e Rubini (2013)	Analisar a concepção da imagem corporal entre praticantes e instrutores de musculação, lutadores e atletas-fisiculturistas nas academias de ginástica e estudantes de Educação Física da região metropolitana de Salvador-BA.	637 homens com idades entre 18 e 45 anos, praticantes regulares de atividade física com frequência semanal de pelo menos três vezes e com mais de seis meses de atividade.	Foi utilizado o Body Image Satisfaction Questionnaire (BISQ-22) para verificar o grau de satisfação dos participantes em relação a 22 parâmetros corporais, e a Escala de Silhuetas de Stunkard para a verificação da imagem corporal atual e ideal.	Grau de satisfação corporal; Percepção da imagem corporal atual e ideal.	Mais da metade dos indivíduos pesquisados revelam estar insatisfeitos com sua imagem corporal. Ao se analisar o nível de satisfação com partes específicas do corpo, cerca de 1/3 dos respondentes consideram-se satisfeitos em relação aos itens pesquisados.

Silva e Baratto (2014)	Avaliar a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação em uma academia.	53 mulheres alunas de uma academia de musculação na cidade de Guarapuava - PR com idades entre 23 a 74 anos e média de idade de 39,65. Não participaram da seleção mulheres com menos de 21 anos, mulheres atletas e que haviam realizado musculação antes da avaliação antropométrica.	Foi utilizada a escala das nove silhuetas para avaliação da percepção corporal quanto a sua aparência corporal real (ACreal), e a aparência corporal idealizada (ACideal). Calculou-se o peso ideal das participantes a partir do IMC de 21,5kg/m <sup>2</sup> para verificar o percentual de adequação ao peso.	Aparência Corporal Real - ACreal e Aparência Corporal Ideal - ACideal; IMC; Nível de satisfação.	32 mulheres apresentaram Eutrofia (Grupo E) e 21 Excesso de Peso (Grupo EP), segundo o IMC. Quanto à percepção corporal, verificou-se que no Grupo E 65,63% escolheram silhuetas que melhor condizem com a média de IMC do grupo. As mulheres do Grupo EP apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal (95,24%). Houve correlação positiva entre IMC e insatisfação corporal.
Moraes, Araújo e Carvalho (2017)	Comparar os níveis de satisfação com a imagem corporal entre indivíduos praticantes de dança e musculação.	87 participantes. Sendo que 40 eram alunos de dança (12 homens e 28 mulheres). E 47 eram alunos de musculação (24 mulheres e 23 homens). Com idades entre 18 e 40 anos. Com frequência de no mínimo 3 meses de prática orientada e sistematizada.	Foram utilizadas a Escala de Silhueta Feminina (ESF) e a Escala de Silhueta Masculina (ESM), para a verificação da Imagem Real (IR) e da Imagem Ideal (II). Utilizou-se a diferença entre a IR e a II marcadas pelo indivíduo para verificar a discrepância corporal. Utilizou-se ainda a Escala de Imagem Corporal (EIC) para avaliar a percepção da imagem corporal a partir de imagens corporais.	Grau de satisfação corporal masculino; Grau de satisfação corporal feminino; Discrepância corporal; Percepção da imagem corporal a partir de partes corporais.	As mulheres praticantes de dança são menos insatisfeitas com sua imagem quando comparadas às praticantes de musculação. Os homens da musculação apresentam insatisfação maior do que os do grupo de dança. Quanto à percepção por partes corporais, ambos os grupos e gêneros demonstraram desejo de mudança.

## DISCUSSÃO

### Em pesquisas somente com o público feminino

Os dados da pesquisa de Curi e Júnior (2011) apontaram que a maior parte das mulheres manifestaram a presença de distorção da imagem corporal, sendo 27% com distorção leve, 27% moderada e 30% grave.

E que apenas 16% não manifestaram possuir distorção em relação ao BSQ. Em se tratando dos níveis de satisfação corporal, através da escala de silhuetas de Stunkard, classificaram 90% das mulheres como insatisfeitas pelo excesso de peso, 7% insatisfeitas por conta de magreza e consideraram apenas 3% como satisfeitas com a própria imagem corporal.

Estudo semelhante realizado por Cosio e colaboradores (2008) com 73 frequentadores de uma academia concluíram a existência de

uma forte tendência de distúrbio de imagem corporal entre as mulheres.

A distorção da imagem corporal se manifestou nos três grupos de mulheres (eutróficas, as com sobrepeso e as obesas), sendo mais elevada nos grupos sobrepeso e obesidade.

Da mesma forma a insatisfação com o próprio peso corporal também ocorreu nos três grupos, tendo mais frequência entre as obesas e aquelas com sobrepeso pois demonstraram possuir mais insatisfação quando comparadas às eutróficas.

E por fim, as mulheres com sobrepeso e as obesas manifestaram os mesmos níveis de insatisfação (Curi e Júnior, 2011).

Um dado preocupante levantado por Curi e Júnior (2011) foi que a maioria das mulheres eutróficas, cerca de 70%, almejavam ter menos peso. Provavelmente os meios de comunicação são um dos maiores responsáveis por essa distorção da imagem corporal pois valorizam modelos de beleza

cujos pesos corporais são semelhantes aos de pacientes que possuem distúrbios alimentares como a bulimia e a anorexia nervosa.

Curi e Júnior (2011) também concluíram sobre a ausência de associação entre IMC e satisfação corporal tendo em vista que tanto mulheres eutróficas, como as que tinham sobrepeso e as obesas, manifestaram, em sua maioria, distorção da imagem corporal e se mostraram insatisfeitas com o peso atual.

Esses resultados demonstram que a percepção do peso corporal se sobrepõe ao IMC, ou seja, a maneira como a pessoa se percebe tem mais influência do que a massa corporal em si, o que pode induzir essas pessoas a alterar suas rotinas e comportamentos.

E não foi encontrada associação entre a insatisfação corporal e índice de massa corporal, uma vez que algumas mulheres não obesas também se julgaram insatisfeitas.

Diferente do que encontrou Tessmer e colaboradores (2006), que concluíram que a insatisfação corporal está sim associada ao IMC, ou seja, quanto maior o índice de massa corporal maior a insatisfação com o próprio corpo e vice-versa.

A literatura que aborda a temática sobre o padrão corporal feminino apresenta diversos estudos que demonstram que o tipo físico ideal feminino está muito ligado ao baixo peso corporal e baixo percentual de gordura (Damasceno e colaboradores, 2005).

E que a elevada prevalência nos níveis de distorção e insatisfação com o próprio peso pode ser atribuída ao fato de que um elevado número de indivíduos que frequentam academia de ginástica terem como objetivo primeiro melhorar a aparência física (Tessmer e colaboradores, 2006).

Daros e colaboradores (2012) avaliaram a imagem corporal utilizando a Escala de Silhuetas ou fotografias, desenvolvido por Stunkard e colaboradores (1983), que é um instrumento constituído por várias silhuetas que representam diferentes tamanhos corporais, sendo que a pessoa deve escolher a silhueta que mais se assemelha à dela e aquela que almeja adquirir.

A partir disso as voluntárias foram orientadas a indicar a silhueta que correspondia ao seu corpo atual (silhueta atual - TCA) e aquela que desejavam possuir, ou seja, a ideal (silhueta ideal - TCI). O nível de satisfação com o corpo é obtido através da diferença (TCA -

TCI) cujo resultado representa o escore de discrepância, que mostra o grau de insatisfação com o tamanho corporal (Tritschler, 2003).

Em relação à classificação do estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), através da fórmula:  $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$ , estabelecida pela Organização Mundial de Saúde em 2003.

Fizeram parte do estudo de Daros e colaboradores (2012) 71 mulheres com idades entre 18 e 40 anos, com uma média de 27 anos, que treinavam pelo menos duas vezes por semana, em duas academias em Chapecó-SC. Os resultados apresentaram prevalência de eutrofia (81,7%), sendo que o IMC teve uma média de 22,76 Kg/m<sup>2</sup>.

Resultado parecido foi encontrado por Nunes e colaboradores (2001) que ao analisarem uma população feminina, encontrou um índice de eutrofia de 82%. E pesquisa semelhante foi feita por Fiates e Salles (2001) que analisando alunas de uma universidade em Florianópolis constatou que 85,7% delas eram eutróficas.

No estudo de Daros e colaboradores (2012), a silhueta atual (TCA) mais citada foi a de número 4. As silhuetas de número 3 e 4 foram as mais citadas como imagens corporais atuais e as silhuetas de número 3 e 2 como sendo as ideais.

E no que se refere a imagem corporal 78,8% das mulheres estudadas apresentaram insatisfação com seu corpo.

Alguns estudos comprovam que mulheres, por questão de perfeccionismo, possuem forte tendência de manifestarem distorção de imagem corporal atual e a ideal não sendo comum nos homens, podendo ocorrer como consequência diversos problemas como risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares (Cosio e colaboradores, 2008).

Oliveira e colaboradores (2003) concluiu que a idade em mulheres exerce certa influência no risco da mesma desenvolver transtornos alimentares e até mesmo distorção da imagem corporal, tendo em vista que normalmente na adolescência elas já manifestam preocupação em ter um corpo magro e esbelto. E isso em média se perdura até os quarenta anos e após esse tempo ela passa a ter outras prioridades ligadas à saúde e não ao corpo.

De forma semelhante Russo (2005) observou que mulheres manifestam forte

probabilidade de terem auto-imagem corporal negativa pelo fato de se sentirem mais cobradas a possuírem um corpo magro e atrativo.

Silva e Baratto (2014) concluíram que a maioria das mulheres eutróficas estão insatisfeitas com a própria imagem corporal atual e almejam alcançar corpos mais magros. Já aquelas mulheres com excesso de peso curiosamente detêm uma melhor concepção de sua imagem atual, pois mesmo estando quase todas elas insatisfeitas com suas respectivas imagens, ainda assim apresentaram uma melhor percepção sobre a imagem corporal ideal e dessa forma geraram talvez menor ansiedade para perder peso.

Nessa pesquisa, do total de 53 mulheres avaliadas, 32 eram eutróficas e 21 tinham excesso de peso segundo o IMC. E que a maioria das eutróficas demonstraram possuir uma distorção da própria imagem e isso ficou evidenciado quando se sentiram representadas pela silhueta 5 que indica excesso de peso.

Entretanto alguns estudos demonstraram em seus resultados que a insatisfação feminina nem sempre ocorre com a maioria das abordadas, pois na pesquisa de Medeiros, Caputo e Domingues (2017), entre todas as mulheres entrevistadas, apenas 21,4% manifestaram possuir algum tipo de insatisfação corporal. O valor médio do escore BSQ foi de 85,6. Ao todo, 67,3% das mulheres relataram que o principal motivo que as levou a praticar exercícios foi a estética

A busca por uma silhueta mais magra é considerada como o principal fator para o aparecimento de transtornos alimentares como bulimia e anorexia nervosa (Saikali e colaboradores, 2004).

Da mesma forma, estudando mulheres com bulimia nervosa que ainda não haviam iniciado o tratamento multiprofissional, que a média de silhueta ideal mais almejada foi aquela que representa baixíssimo peso. Estudos relatam ainda boa correlação entre o IMC de mulheres e avaliação da percepção corporal através da escala de silhuetas (Fitzgibbon e colaboradores, 2000).

### **Em pesquisas comparativas entre os gêneros**

Santos, Silva e Romanholo (2011), concluíram em seu estudo que houve uma prevalência de normalidade na percepção da

imagem corporal entre homens e mulheres, entretanto as mulheres manifestaram tendência de possuírem leve distorção da sua imagem corporal atual e ideal, diferente dos homens onde não foi constatada nenhuma distorção entre os avaliados.

Essa distorção da imagem corporal mesmo sendo leve, pode ter como consequência a aparição de distúrbios alimentares.

Na análise do Índice de massa Corporal de ambos os sexos, os homens apresentaram IMC de 29,63 Kg/m<sup>2</sup>, indicando sobrepeso e as mulheres um IMC de 21,54 Kg/m<sup>2</sup> e demonstraram estarem dentro da normalidade.

Porém é necessário observar que o IMC não mede o percentual de gordura corporal e sendo assim é possível que os homens avaliados, por já se exercitarem regularmente, possuam uma grande quantidade de massa magra, o que pode ter levado os mesmos a entrarem na faixa de sobrepeso.

A amostra de Santos, Silva e Romanholo (2011) foi composta por 117 indivíduos, sendo 34,2% desse total de homens e 65,8% de mulheres. Foi estabelecido como critério ter idade entre 18 e 35 anos e já estarem treinando a 3 meses pelo menos. Na classificação do BSQ, as mulheres tiveram uma média de 80,18 e assim não apresentaram alteração na percepção da imagem corporal, entretanto, manifestaram leve tendência à distorção da imagem corporal. Entre o público masculino a média foi de 61,6 e conseqüentemente não manifestaram alteração na percepção da imagem corporal.

Resultados parecidos foram encontrados por Branco, Hilário e Cintra (2006) que avaliando 1009 adolescentes entre 14 e 19 anos constatou que 90,3% do público masculino não apresentaram nenhum tipo de distorção da imagem corporal pelo BSQ, enquanto no grupo feminino, 22,7% manifestaram um grau leve de distorção.

Quanto ao IPAQ, Santos, Silva e Romanholo (2011) classificaram o público feminino como ativas pois atingiram uma média de 213,1 minutos semanais de atividade. Quanto ao público masculino os homens tiveram uma média de 180,3 minutos semanais de atividade e foram considerados ativos de acordo com a classificação IPAQ.

Resultado semelhante foi apresentado por Vidal (2006) que demonstrou que mulheres

têm forte tendência de praticarem mais exercício que os homens pois elas tem mais preocupação com o controle do peso e tonificação do corpo do que eles.

Os resultados encontrados na pesquisa de Moraes, Araújo e Carvalho (2017), concluíram que as mulheres que praticam dança são ligeiramente menos insatisfeitas com sua imagem do que as praticantes de musculação. E que tanto os homens que praticam musculação quanto os que praticam dança apresentaram uma pequena insatisfação. No que se refere à percepção por partes corporais, os praticantes de dança e os praticantes de musculação demonstraram desejo de mudanças.

As mulheres almejam mudanças equivalentes, já os homens que faziam musculação manifestaram um desejo de mudança um pouco maior do que os praticantes de dança.

Observando os resultados de Moraes, Araújo e Carvalho (2017), mulheres que praticavam dança manifestaram uma insatisfação pequena ou normal com sua imagem corporal, isso porque a imagem real das mesmas foi 7 que é uma das silhuetas eutróficas da escala, enquanto a imagem ideal desejada por elas foi a de silhueta 5, que também corresponde ao eutrofismo da escala.

Esses resultados corroboram com o estudo de Fonseca e Gama (2011), que analisando praticantes de dança de salão, chegaram a conclusão que a dança fez com que os mesmos atingissem uma melhoria na satisfação corporal principalmente nas mulheres e houve também benefícios nos aspectos psicológicos.

Entretanto os resultados foram diferentes daqueles encontrados por Santiago e Santos (2013), que, em seu trabalho com meninas tanto de escola pública quanto privada, com especialização em dança, obtiveram nos resultados a presença de comportamentos de risco ligados à insatisfação com a imagem corporal.

Os praticantes de musculação tiveram um nível de insatisfação mediano quando comparado com aqueles da pesquisa de Nogueira, Santos e Sousa (2014) cujo resultado demonstrou a presença de preocupação com a imagem corporal associada à leve insatisfação em mulheres praticantes de musculação. E já no estudo de Duarte e colaboradores (2014), concluíram que

houve significativa insatisfação corporal pois das 17 mulheres que faziam musculação 76,5% apresentaram insatisfação com suas respectivas imagens.

Moraes, Araújo e Carvalho (2017) concluíram que o público que praticava musculação apresentou um escore de insatisfação maior que o público que praticava dança e concluiu também que os praticantes de musculação almejavam uma silhueta mais hipertrofiada.

O nível baixo de insatisfação daqueles que faziam musculação corroborou com os resultados encontrados por Bôas e colaboradores (2010), que concluiu que os indivíduos que treinavam musculação estavam, em sua maioria, satisfeitos com suas imagens.

A insatisfação de uma pessoa com sua própria imagem corporal possui muita relação com os distúrbios alimentares e isso pode conduzir a mesma à busca por alternativas prejudiciais à saúde para obter o corpo desejado (Martins e colaboradores, 2010).

No estudo de Hubble e Quinlan (2003), ao analisarem a imagem corporal de 276 indivíduos adultos (130 homens e 146 mulheres), com média de idade de 49,8 anos, concluíram que o atributo aparência física é mais frequente entre as mulheres.

No trabalho de Martins e colaboradores (2012), os homens demonstraram mais interesse em aumentar as dimensões corporais, e as mulheres, de diminuir. No que diz respeito ao IMC, estar com baixo peso ou com excesso de peso gera insatisfação com a imagem corporal, e é mais predominante nos indivíduos com excesso de peso.

Schilder (1999) concluiu em seu estudo que o distúrbio de imagem corporal gera uma distorção na percepção das dimensões reais do corpo e a consequência disso é a pessoa subestimar ou superestimar a forma corporal.

No estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003) a estética é a principal motivação para pessoas aderirem aos exercícios em academias de ginástica, onde ficou demonstrado nessa pesquisa que 26,67% dos avaliados se preocupam mais com o fator estético enquanto 23,33% alegaram buscar melhoria da qualidade de vida.

Coqueiro e colaboradores (2008) ao avaliarem 256 universitários encontrou em seus resultados que a maioria (78%) não eram satisfeitos com a própria imagem corporal.

Camargos e Ramos (2008) analisando frequentadores de um clube, observou que o grupo com sobrepeso e obesos demonstrou mais níveis de insatisfação com a própria imagem corporal do que o grupo das pessoas com peso normal de acordo com o IMC.

Ao avaliar frequentadores de 13 academias, Tessmer e colaboradores (2006) analisando 13 academias observaram que ocorria crescimento da insatisfação corporal a medida que o IMC aumentava.

Ao analisar os níveis de percepção e satisfação corporal em estudantes adolescentes, Branco, Hilário e Cintra (2006), concluíram que as pessoas que se enxergavam com sobrepeso e aquelas que se achavam obesas, manifestaram maior grau de insatisfação com o corpo.

### **Em pesquisas somente no público masculino**

Mendes e colaboradores (2013) fizeram uma reflexão partindo das análises de seu estudo que muitos indivíduos inicialmente e de forma esperada, aparentam ter certo cuidado e prudência com a própria saúde corporal, mas que com o tempo demonstram uma sede pela perfeição que ultrapassa limites e desrespeitam seus respectivos corpos gerando distúrbios psicológicos, como por exemplo, o transtorno dismórfico muscular.

Pois é cada vez mais frequente a busca incessante pela imagem estereotipada do corpo musculoso fazendo com que muitos homens se sintam insatisfeitos com suas respectivas imagens resultando muitas vezes em sofrimento patológico que vem a influenciar negativamente a autoimagem comprometendo até suas relações e comportamento em sociedade. E foi nesse contexto que Becker Junior (1999), definiu que uma imagem corporal negativa influencia no surgimento da depressão e sofrimento.

Nesse estudo de Mendes e colaboradores (2013), foi observado que basicamente existe uma certa homogeneidade nas academias de ginástica e nas instituições de ensino de educação física no que diz respeito aos procedimentos e estratégias tanto nos exercícios de ginástica geral quanto nas demais atividades.

Pois os movimentos são realizados de forma padronizada seguindo sempre uma mesma direção, ou seja, tudo aquilo que fosse

demonstrado pelo professor serviria como modelo a ser buscado e seguido pelos seus alunos.

Talvez essa busca seja um dos motivos pelos quais os alunos e instrutores de musculação, lutadores, fisiculturistas e outros estejam potencialmente sujeitos ao acometimento de distúrbios de imagem corporal como a vigorexia. E foi nesse contexto que preliminarmente esse estudo levantou questões na esfera do comportamento humano sobre os níveis de satisfação com a imagem corporal e com a silhueta de forma a investigar os riscos de ocorrência dos transtornos com a imagem.

Os resultados no estudo de Mendes e colaboradores (2013), apontaram que a maior parte dos homens pesquisados revelaram insatisfação com a própria imagem corporal e mais da metade relataram que estavam insatisfeitos com partes específicas do corpo sendo o abdômen o item citado por 1/3 dos entrevistados. Já dentre os homens que manifestaram insatisfação com a própria medida corporal ou de serem fisicamente diferentes, a maioria relatou que desejavam ter o peso adequado, melhorar a postura e partes específicas do corpo, principalmente a cintura, coxas e pernas. Os fisiculturistas que estavam na faixa entre 41 e 45 anos, revelaram 100% de satisfação com a própria imagem corporal e 60% daqueles pertencentes à faixa de 18 a 24 anos almejavam serem mais fortes. Já os homens praticantes de musculação manifestaram grandes níveis de insatisfação com suas respectivas imagens, ressaltando-se apesar de não serem a maioria, pois analisando os indivíduos entre 18 e 24 anos, mais de 40% almejavam serem mais fortes ou mais gordos, e aproximadamente 20% queriam ser mais magros. E no público masculino entre 30 e 35 anos, cerca de metade manifestaram insatisfação com a autopercepção da imagem corporal, e desejavam ser mais magros. E entre os instrutores de musculação a maioria demonstraram satisfação com suas a imagens, entretanto, ao se observar os mais jovens, percebeu-se um nível maior de insatisfação pois almejavam serem mais fortes ou mais gordos. E concluíram também que a idade influencia na percepção da própria imagem corporal, assim como nos níveis de satisfação com a aparência, forma física e autoimagem.

Para a obtenção dos resultados no trabalho de Mendes e colaboradores (2013), fizeram uso de dois instrumentos de avaliação:

A) BISQ-22 Body Image Satisfaction Questionnaire (Lutter e colaboradores, 1990): Que é um questionário com 22 itens de avaliação, ou seja, 22 parâmetros corporais de verificação do grau de satisfação dos avaliados, tanto de regiões do corpo como também de fatores de ordem física. Ambos classificados através de cinco opções de resposta, sendo elas: 1- Não gosto nada e desejaria ser diferente; 2- Não gosto, mas tolero; 3- É indiferente, não me importo; 4- Estou satisfeito(a); 5- Considero-me favorecido(a).

B) Escala de Silhuetas (Stunkard e colaboradores, 1983): Que é uma escala usada para analisar tanto a imagem corporal atual quanto a imagem corporal ideal utilizando um conjunto de 9 silhuetas que estabelece uma variação entre a magreza e a obesidade. Essa análise tem o intuito de medir os níveis de satisfação ou insatisfação corporal e se dá através da diferença entre a Percepção da Imagem Corporal Real (PICR) que é a silhueta atual, e a Percepção da Imagem Corporal Ideal (PICI) que nada mais é a silhueta buscada pelo pesquisado.

Estudos semelhantes ao de Mendes e colaboradores (2013) foram feitos por Cohane e Pope Junior (2001), que ao analisarem os aspectos ligados à imagem corporal no público masculino demonstraram que existem sim alterações na imagem corporal entre os homens contrariando estudos que defendiam que as insatisfações com a própria imagem é algo comum apenas entre as mulheres. E a diferença entre os gêneros gira em torno do fato das alterações serem mais frequentes entre as mulheres e ao fato de que a maior parte dos homens almejam corpos com mais volume de massa magra.

## CONCLUSÃO

A falta de satisfação com a própria imagem é abordada na literatura com mais frequência entre as mulheres (Vasconcellos e Simões, 2010).

O público masculino demonstraram mais interesse de aumentar o peso e o feminino de diminuir (Martins e colaboradores, 2012).

Vale destacar que a realização de atividade física regular possibilita vários benefícios para a saúde física e psicológica.

Porém, caso os exercícios físicos sejam realizados de forma exagerada, poderão ocasionar diversos problemas, comprometendo tanto a saúde quanto o funcionamento corporal do indivíduo (Molina, 2007).

Com base nos resultados deste estudo de revisão de literatura, ficou implícito que na maioria dos estudos a maior parte dos praticantes de atividade física estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, pois manifestaram ter uma silhueta diferente da silhueta que eles idealizaram. E essa insatisfação se dá principalmente nos casos de IMC e pesos elevados e as mulheres manifestaram mais insatisfação negativa quando comparadas aos homens, mesmo sendo eutróficas.

Diante do exposto se faz necessário mais estudos sobre o tema de modo que se explore os mais variados universos populacionais para que se possa alcançar, compreender e buscar soluções para a problemática das distorções como também dos níveis de insatisfação com a imagem corporal nos mais diferentes grupos.

E mais pesquisas explorando amostragens elevadas tanto de sedentários quanto de pessoas ativas e até mesmo de modalidades esportivas profissionais e amadoras, analisando sobre os níveis de percepção dos indivíduos e comparando suas variáveis especialmente aquelas relacionadas à insatisfação com a imagem corporal correlacionando com a atividade física, exercício físico, estado nutricional e psicológico com o objetivo máximo de buscar soluções.

## REFERÊNCIAS

1-Adami, F.; Fernandes, T. C.; Frainer, D. E. S.; Oliveira, F. R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. Revista Digital Buenos Aires. Ano 10. Núm. 83. 2005.

2-Alvarenga, M. S.; Philippi, S. T.; Lourenço, B. H.; Sato, P. M.; Scagliusi, F. B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 59. Núm. 1. 2010. p.44.

- 3-Assunção, S. S. M. Dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 24. Núm. 3. p. 80-84. 2002.
- 4-Becker Junior, J. R. B. Manual de psicologia aplicada ao exercício & esporte. Porto Alegre. Edelbra. 1999.
- 5-Becker Junior, B. O corpo e sua implicação na área emocional. *Educacion Fisica y deportes revista digital*. Ano 4. Núm. 13. 1999.
- 6-Bôas, V. S. M.; Ferreira, V. A.; Souza, C.; Coelho, R. W. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular de praticantes de musculação. *Revista da Educação Física/UEM*. Vol. 21. Núm. 3. p.493-502. 2010.
- 7-Bosi, M. L. M.; Luiz, R. R.; Morgado, C. M. C.; Costa, M. L. S.; Carvalho, R. J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 55. Núm. 2. 2006. p.109-110.
- 8-Branco, L. M.; Hilário, M. O. E.; Cintra, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Revista de Psiquiatria Clínica*. Vol. 33. Num. 6. 2006. p. 222-296.
- 9-Bucaretschi, H. A.; Esturaro, A.; Weinberg, C.; Schomer, E.; Russo, F.; Camargo, I.; Bicudo, M.; Alvarenga, M.; Horchgraf, P.; Behar, V. Anorexia e Bulimia Nervosa, uma visão multidisciplinar. São Paulo. Casa do psicólogo. 2003. p. 183.
- 10-Camargos, J. R.; Ramos, M. Distorção de imagem corporal e obesidade em frequentadores do Pampulha late Clube de Belo Horizonte-MG. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. São Paulo. Vol. 2. Num. 8. 2008. p. 139-148.
- 11-Castro, I. R. R.; Levy, R. B.; Cardoso, L. O.; Passos, M. D.; Sardinha, L. M. V.; Tavares, L. F.; Dutra, S. P.; Martins, A. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 15. Núm.2. 2010. p.3100.
- 12-Cohane, G.; Pope Junior, H. G. Body image in boys: a review of the literature. *Int J. Eat Disord*. Vol. 29. p. 373-9. 2001.
- 13-Coqueiro, R. S.; Petroski, E. L.; Pelegrine, A.; Barbosa, A. R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria*. Vol. 30. Num. 1. 2008. p. 31-38.
- 14-Cosio, R. B. Z.; Romeiro, A. T.; Rossi, L. Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo. *Revista Digital*. Buenos Aires. 2008.
- 15-Curi, G. I.; Júnior, C. R. B. Prevalência de distorção da imagem corporal em mulheres eutróficas com sobrepeso e obesas frequentadoras de academia de ginástica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 5. Núm. 23. p.17-23e. 2011.
- 16-Damasceno, V. O.; Vianna, V. R. A.; Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 14. Núm. 1. p. 87-96. 2006.
- 17-Damasceno, V. O.; Vianna, V. R. A.; Vianna, J. M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 11. Núm. 03. 2005. p.185.
- 18-Daros, K.; Zago, E. C.; Confortin, F. G. Transtornos alimentares e imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física em academias do município de Chapecó-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm. 36. p.495-503. 2012.
- 19-Fiates, G. M.; Salles, K. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Revista de Nutrição*. Vol. 14. p.3-6. 2001.
- 20-Fitzgibbon, M. L.; Blackman, L. R.; Avellone, M. E. The relationship between body image discrepancy and body mass index across ethnic groups. *Obes Res*. Vol. 8. Núm. 8. p.582-9. 2000.

- 21-Fonseca, C. C.; Gama, E. F. A imagem corporal na dança de salão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 19. Núm. 3. p.37-43. 2011.
- 22-Hubley, A. M.; Quinlan, L. Body image in men and women across the adult lifespan. *European Congress of Psychology*. p. 6-11. 2003.
- 23-Junior, M. P.; Junior, W. C.; Silveira, F. V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 42. p.345-352. 2013.
- 24-Martins, C. R.; Gordia, A. P.; Silva, D. A. S.; Quadros, T. M. B.; Ferrari, E. P.; Teixeira, D. M.; Petroski, E. L. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estudos de Psicologia*. Vol. 17. Núm. 2. 2012.
- 25-Martins, C. R.; Pelegrini, A.; Matheus, S. C.; Petroski, E. L. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. *Rev. psiquiatr.* Vol. 32. Núm. 1. p.19-23. 2010.
- 26-Medeiros, T. H.; Caputo, E. L.; Domingues M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 66. Núm. 1. p.38-44. 2017.
- 27-Mendes, A. C. R.; Campos, H. J. B.; Rubini, A. L. C. Concepções da imagem corporal entre praticantes e instrutores de musculação, fisiculturistas e estudantes de educação física da região metropolitana de Salvador-BA: uma análise sobre os níveis de satisfação com a forma física e a autopercepção corporal. In: Campos, H.J.C.; Pitanga, F.J.G. orgs. *Práticas investigativas em atividade física e saúde*. Salvador: EDUFBA. 2013. p. 23-47.
- 28-Molina, J. M. R. Vigorexia: Adicción, Obsesión o Dismorfia; un Intento de Aproximación. *Revista Salud y Drogas*. Vol. 7. Núm. 2. p. 289-308. 2007.
- 29-Moraes, A. A. L.; Araújo, A. O.; Carvalho, L. R. M. S. Comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal entre praticantes de dança e musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 11. Núm. 66. p.756-764. 2017.
- 30-Nogueira, T.; Santos, C. A. V.; Sousa, L. R. M. Imagem real e imagem ideal: o corpo na perspectiva de mulheres praticantes de musculação. In: 9º Congresso Interdisciplinar e IX Congresso Piauiense Científico da FIEP, Teresina. p.78-85. 2014.
- 31-Nunes, M. A.; Olinto, M. T.; Barros, F. C.; Camey, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 23. Núm. 01. 2001. p.26.
- 32-Nunes, M. A.; Appolinario, J. C.; Galvão, A. I.; Coutinho W. Transtornos alimentares e obesidade. 2ª edição. Artmed. 2006.
- 33-Oliveira, F. P.; Bosi, M. L. M.; Vigário, P. S.; Vieira, R.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Revista Brasileira Méd. Esporte*. Vol. 9. Núm. 6. 2003.
- 34-Pinheiro, N.; Jiménez, M. Percepção e insatisfação corporal: um estudo em crianças brasileiras. *Revista Psico*. Vol. 41. Núm. 4. p.510-516. 2010.
- 35-Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Revista Movimento & Percepção*. Vol. 5. Num. 6. 2005. p. 80-90.
- 36-Saikali, C. J.; Soubhia, C. S.; Scalfaro, B. M.; Cordás, T. A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. Vol. 31. Núm. 4. p. 164-166. 2004.
- 37-Santiago, D. B. A.; Santos, D. L. Satisfação com a imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em meninas praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 39. p.177-184. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/388>
- 38-Santos, A. P. R.; Silva, F. J.; Romanholo, R. A. Distúrbios de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física em praticantes de musculação na cidade de

Cacoal-RO. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 5. Num. 25. 2011. p. 45-49.

39-Schilder, P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3ª edição. São Paulo. Martins Fontes. 1999.

40-Silva, J. S.; Baratto, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Núm. 46. p.238-246. 2014.

41-Stunkard, A. J.; Sorensen T.; Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety, S. S.; Rowland, L. P.; Sidman, R. L.; Matthysse, S. W. (Eds.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York. Raven. p. 115-120. 1983.

42-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios físico em academias. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Vol. 11. Num. 4. 2003. p. 7-12.

43-Tessmer, C. S.; Silva, M. C.; Pinho, M. N.; Fassa, A. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. Pelotas. Vol. 14. Núm. 1. 2006. p.11.

44-Tritschler, K. Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow e McGee. 5ª edição. São Paulo. Manole. 2003.

45-Vasconcellos, V. V.; Simões, R. Análise da percepção de praticantes de atividades física em academia sobre sua imagem corporal. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 4. Núm. 19. p. 71-78. 2012.

46-Vidal, A. R. C. Satisfação com a Imagem Corporal em Praticantes de Ginástica em Academia. Estudo Comparativo entre Praticantes de Musculação e Ginástica de Grupo. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade de Porto. 2006.

Recebido para publicação em 21/06/2021

Aceito em 10/08/2021